

Tableau des cours du lundi soir

MARS-JUIN 2023

Lundi 20 mars : Aïkido/iaïdo

Lundi 27 mars : FONDAMENTAUX

Lundi 3 avril : Aïkido/shiatsu

Lundi 10 avril : mise à niveau technique

Lundi 17 avril : Aïkido/iaïdo

Lundi 15 mai : FONDAMENTAUX

Lundi 22 mai : Aïkido / shiatsu

Lundi 5 juin : mise à niveau technique

Lundi 12 juin : Aïkido/iaïdo

Lundi 19 juin : FONDAMENTAUX

Lundi 26 juin : Aïkido / Shiatsu

Les cours sont ouverts à tous les pratiquants du Dojo quel que soit leur grade ou ancienneté.

Pour les cours de shiatsu, merci de prévoir un tee-shirt et une serviette.

Pour les cours d'Aïkido/iaïdo, prévoir un bokken et une saya (le Dojo en dispose également)

Pour les cours de mise à niveau technique, les pratiquants sont invités à envisager les thématiques pour lesquelles ils souhaitent des précisions et/ou un approfondissement.

RAPPEL : les cours thématiques du lundi soir s'inscrivent totalement dans la continuité du travail proposé au Dojo les mercredis et vendredis soirs. Chacun veillera, en fonction de sa disponibilité, à participer régulièrement à l'ensemble des cours proposés.